Torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi

La **torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi** è un dolce molto gustoso dalla consistenza cremosa e umida. La preparazione è semplice e piuttosto veloce, il passaggio più lungo sarà la cottura della zucca ma potete farlo in anticipo.

Questa torta è perfetta per la colazione o per colmare la voglia di dolce senza tanti sensi di colpa, ogni porzione di torta ha circa 190 calorie.


Cioccolato di Venere

Questa torta è totalmente priva di cereali e di zuccheri, ha pochissimi grassi naturali, quelli dell’avocado.

Per la torta

- 450 g di polpa di zucca cotta e strizzata (circa 750 cruda)
- 70 g di cioccolato fondente all’85%
- 30 g di farina di mandorle degrassata**
- 12 g di stevia
- 10 g di cacao amaro magro
- 6 albumi
- scorza di 1 arancia
- 1 bustina di lievito
- 40 g di burro di mele*

Per la farcitura

- 150 g di polpa di zucca (circa 250 cruda)
- 100 g di avocado
- 80 g di burro di mele*
- 25 g di cioccolato fondente all'85%
- 12 g di cacao amaro magro
- 5 g di stevia

Per decorare

- 20 g di granella di fave di cacao tostate***
- 100 g di lamponi freschi
- 5/6 mandorle

1. Per prima cosa sbucciate la zucca e tagliatela a fette sottili, sia quella per la torta che per la farcitura. Chiudetela tra due fogli di alluminio da cucina e cuocetela in forno per 40 minuti a 180°C. Una volta fredda mettete la zucca in un canovaccio pulito e strizzatela privandola dall'acqua. Fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Frullate la zucca per la torta ed unite la scorza di arancia, il cioccolato fondente ed il burro di mele, mescolate il tutto ed aggiungete il cacao magro ed il lievito setacciati, la farina di mandorle e la stevia. Montate gli albumi a neve ferma ed uniteli al composto. Dividete il composto in due parti e versatele in due stampi a cerniera da 18 centimetri foderati di carta forno. Cuocete a 180°C per 35 minuti, sfornate e fate raddreddare. Per la farcitura frullate la polpa di zucca con la polpa di avocado, il burro di mele ed il cioccolato fuso, unite la stevia ed il cacao magro setacciato, mescolate. Sul piatto da portata disponete il primo strato di torta, farcite con la metà della crema, coprite con il secondo strato di torta e completate con la farcitura. Deorate con i lamponi, la granella di fave tostate e le mandorle tritate.

*la ricetta del burro di mele senza zucchero la trovate qui

Il burro di mele può essere sostituito con altrettanta polpa di zucca aumentando un pochino la quanità della stevia in base ai propri gusti.

**in alternativa utilizzate farina di mandorle normale o farina di cocco

*** prodotto di Melandri Gaudenzio


DROSTE
COCOA


DROSTE'S
COCOA


Confetteria di Venere


l'ombelico di Venere



BUDINO VEG AL CIOCCOLATO MANDORLA E GELATINA ALLO ZENZERO CON CAOZEN

Il **budino veg al cioccolato mandorla e gelatina allo zenzero con CaoZen** è un ottimo e gustosissimo dolce vegano perfetto anche per gli intolleranti al lattosio. Ho voluto provarlo essendo diventata io un po' intollerante e devo ammettere che il risultato è stato molto buono. Il nuovo delizioso CaoZen seed mix di Melandri Gaudenzio è l'abbinamento perfetto per questo dolce.

Le preparazioni sono molto semplici e veloci, io ho voluto creare un effetto assimmetrico ma per semplificare è possibile fare degli strati orizzontali normali. La cosa importante è versare lo strato successivo quando quello precedente è ben freddo e rassodato ed che il liquido che si versa sul precedente non sia bollente.

Se volete provare il CaoZen seed mix anche in abbinamento con il salato vi propongo i miei Sapghetti integrali con crema di pistacchi pesce spada e CaoZen


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BUDINO VEG AL CIOCCOLATO MANDORLA E GELATINA ALLO ZENZERO CON CAOZEN



- Per il budino al cioccolato
- 250 g di latte di mandorle non zuccherato
- 40 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaino abbondante di agr agar circa 3 g
- 25 g di cioccolato fondente al 75%
- Per la gelatina di zenzero
- 100 g di sciroppo di zenzero
- 100 g di acqua
- 2 g di agar agar
- 20 g di CaoZen seed mix
- Per il budino alla mandorla
- 250 g di latte di mandorla
- 50 g di zucchero di canna
- 3 g di agar agar
- aroma alla mandorla (facoltativo)
- Per il crumble
- 40 g di farina integrale
- 25 g di zucchero di canna
- 25 g di olio di semi
- 20 g di CaoZen seed

mix
- 20 g di mandorle con la buccia tritate

1. Preparate per primo il **budino al cioccolato**, in un tegamino mettete il latte di mandorle, aggiungete lo zucchero e fate scaldare, aggiungete l'agar agar e mescolate energicamente con una frusta per non formare grumi, fate sobbollire due minuti poi aggiungete il cioccolato fondente e fatelo sciogliere.
2. Mescolate sempre molto bene. Versare il budino nei bicchieri, a piacere potete tenere il bicchiere inclinato per creare un effetto più particolare.
3. Fate raffreddare e mettete in frigorifero a rassodare.
4. Preparate ora la **gelatina di zenzero**, in un pentolino mettete lo sciroppo e l'acqua, fate scaldare e quando inizia a sobbollire aggiungete l'agar agar e mescolate bene con una frusta.
5. Fate intiepidire mescolando ogni tanto per evitare si formino grumi.
6. Unite il CaoZen e versate nei bicchieri, fate raffreddare e mette in frigorifero a rassodare.
7. Preparate il **budino alla mandorla**, mettete in un pentolino il latte di mandorle con lo zucchero, fate scaldare fino a sciogliere lo zucchero ed unite l'aroma alla mandorla e l'agar agar, mescolate energicamente con la frusta e fate sobbollire qualche minuto.
8. Fate intiepidire e versate il liquido sulla gelatina, fate raffreddare e mettete in frigorifero a rassodare.
9. Preparate il **crumble**, lavorate la farina con l'olio ed unite tutti gli altri ingredienti, disponete il composto su una teglia coperta con carta forno e cuocete in forno per circa 10 minuti.
10. Fate raffreddare e disponete sui budini al momento di servire.
11. PS. Il crumble preparato in questo modo tende a sgretolarsi facilmente è quindi molto delicato.


Tombolo di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

CIAMBELLA AL CAFFÈ E COCCO

La **ciambella al caffè e cocco** è perfetta per iniziare la giornata con la giusta carica. Completatela con la salsa al cioccolato e mou, diventerà molto golosa. Se non avete a disposizione la salsa mou potrete usare solamente il cioccolato fondente.


Ombelico di Venere


Tombolo di Venere

CIAMBELLA AL CAFFÈ E COCCO



- 4 uova
- 200 g di farina tipo2
- 85 g di fecola di patate
- 70 g di cocco rapè
- 200 g di zucchero di canna
- 180 g di latte di cocco
- 30 g di caffè espresso
- 18/20 g di caffè solubile
- 80 g di olio di riso
- 1 bustina di lievito
- Per la glassa
- 50 g di cioccolato fondente
- 50 g di salsa mou
- 20 g di acqua

1. Scaldate il forno a 180°C.
2. Fate il caffè caldo e scioglieteci dentro il caffè solubile, fate intiepidire.
3. Montate le uova intere con lo zucchero fino a formare un composto gonfio.
4. Unite il caffè, il latte di cocco e l’olio, mescolate.
5. Aggiungete le farine ed il lievito setacciati, infine aggiungete il cocco rapè e mescolate delicatamente.
6. Ungete uno stampo da ciambella e versate l’impasto.

7. Cuocete per 35 minuti, fate la prova stecchino.
8. Sfornate, attendete 15 minuti e sformate la ciambella.
9. Per la salsa, in una ciotola mettete il cioccolato fondente tritato e fatelo sciogliere a bagnomaria.
10. Togliete dal fuoco ed unite l’acqua e la salsa mou, lasciate intiepidire.
11. Versate la salsa sulla ciambella e decorate a piacere con della granella di pistacchi o nocciole, con chicchi di caffè o una spolverizzata di cocco rapè.
12. Conservate la ciambella fredda in un contenitore ben chiuso.


l'ombelico di Venere


Lombelico di Venere


Pombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

PANBRIOCHES AL COCCO ZENZERO E GOCCE DI CIOCCOLATO

Adoro i lievitati ma non sempre mi riescono molto bene, soprattutto perché mi ostino ad usare farine non adatte perché troppo deboli. Ora ho una libreria ben fornita sull'argomento lievitati-pane quindi inizierò cercando di seguire le ricette… più o meno visto che per questa ho comunque variato un po' le proporzioni degli ingredienti rispetto all'originale e ho aggiunto lo zenzero. Sono partita dai panini dolci al cocco e cioccolato de "Il grande libro del pane" il risultato è comunque molto buono!! Consiglio di consumarlo tiepido, scaldatelo pochi secondi nel microonde nei giorni successivi e conservatelo coperto sotto una campana di vetro o in un contenitore ermetico.


Ombelico di Venere

PANBRIOCHES AL COCCO ZENZERO E GOCCE DI CIOCCOLATO



- 340 g di farina 330w (manitoba)
- 60 g di cocco rapé
- 160 g di latte intero
- 65 g di uova
- 40 g di zucchero di canna
- 50 g di burro
- 6 g di sale fine
- 90 g di gocce di cioccolato fondente
- 30 g di zenzero candito
- 30 g di lievito madre essiccato arricchito con lievito di birra
- Per lucidare
- 1 tuorlo
- 2 cucchiai di latte

1. Fate scaldare il latte in modo che sia tiepido, aggiungete il lievito madre essiccato e mescolate bene per farlo sciogliere.
2. Mettete le gocce di cioccolato in freezer.
3. In una ciotola sbattete le uova nel peso richiesto.
4. Nell’impastatrice mettete la farina, unite le uova sbattute ed il composto di latte e lievito, iniziate ad impastare.
5. Unite sale e zucchero e proseguite ad impastare finché gli inggredienti saranno amalgamati.

6. Aggiungete il burro molto morbido e lavorate finché sarà assorbito.
7. Unite infine il cocco rapé e lo zenzero tritato finemente, fate incordare, serviranno 10-15 minuti.
8. Unite le gocce di cioccolato congelate e incorporatele nell’impasto a mano.
9. Mettete la pasta in una ciotola capiente e fate raddoppiare (io circa 2 ore a 23°C).
10. Riprendete la pasta e dividetela in 5 palline dello stesso peso, 170 grammi.
11. Imburrate lo stampo per plumcake LE CREUSET e disponete le palline alternate tra loro, se preferite potete fare altre forme, la treccia a due o a tre o semplicemente un filoncino normale.
12. Coprite con della pellicola per alimenti e fate raddoppiare, circa 2 ore.
13. Sbatte assieme il tuorlo con due cucchiai di latte e con un pennello da cucina spennellate il panbrioches.
14. Accendete il forno a 190°C quando è caldo infornate e abbassate la temperatura a 180°C.
15. Cuocete 15 minuti poi coprite con un foglio di alluminio oer evitare scurisca troppo e proseguite la cottura per altri 15 minuti.
16. Fate riposare 10 minuti prima si sformarlo, disponetelo su una gratella.
17. Consumatelo tiepido o freddo.


Tombolo di Venere

STAMPO PER PLUCAKE LE CREUSET


LE CREUSET
Pombelco di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BISCOTTI ALLA NOCCIOLA CUOR DI CACAO

Questi biscotti alla nocciola cuor di cacao sono talmente buoni che li ho già preparati due volte tanto son finiti in fretta alla prima. Il sapore della nocciola è piuttosto intenso grazie alla presenza di una crema alla nocciola preparata frullando le nocciole tostate con lo zucchero. Se riuscirete a resistere, dal giorno dopo saranno ancora più buoni.


Confetti di Venere

BISCOTTI ALLA NOCCIOLA CUOR DI CACAO



- 230 g di farina tipo2
- 110 g di nocciole
- 125 g di burro
- 80 g di zucchero di canna
- 1 uovo
- Per la parte al cioccolato
- 40 g di cioccolato fondente
- 5 g di cacao amaro
- Per la finitura
- 60 g di nocciole

1. Mettete le nocciole in una padella e fatele tostare a fiamma bassa finché saranno ben calde.
2. Mettete le nocciole molto calde in un frullatore ed aggiungete lo zucchero di canna.
3. Frullate subito fino a formare una crema liscia, inizialmente si formerà una sorta di farina ma proseguendo si formerà la crema, ogni tanto raccogliete il composto e frullate ancora.
4. Trasferite la crema in una ciotola e fate completamente raffreddare.
5. In un’impastatrice mettete la farina, il burro morbido a pezzetti, l’uovo e la crema di nocciole, lavorate con il gancio a foglia fino a formare un impasto omogeneo.
6. Prelevate 150 grammi di pasta dal totale ed unite il

cioccolato fondente grattuggiato fine, o frullato, ed il cacao setacciato, lavorate fino a farlo amalgamare bene.
7. Trasferite gli impasti separati in frigorifero per 2 ore.
8. Nel frattempo tritate a granella le nocciole rimaste, 60 grammi.
9. Riprendete la pasta e stendetela sottile pochi millimetri.
10. Con la pasta al cacao formate un cilindo dal diametro di circa 0.7mm e poggiatelo sulla pasta (vedi foto).
11. Ripiegate la pasta sul cilindro al cacao e fate pressione con un dito in modo da sigillare la pasta, tagliate lungo questo punto (vedi foto).
12. Girate il cilindo in modo che la parte di congiunzione rimanga sotto, fate una leggera pressione con il dito in modo da appiattire leggermente.
13. Inumidite il cilindro con un velo di acqua e tagliate in pezzi di circa 4-5 centimetri.
14. Arrotolate i biscotti nella granella di nocciole e sistemateli in una teglia coperta di carta forno un po' distanziati tra loro.
15. Cuocete a 180°C per 15 minuti, se avete la funzione cottura dall'alto impostatela per gli ultimi 3 minuti.
16. Sfornate i biscotti e fateli completamente raffreddare.
17. Conservateli in una scatola di latta o in un vaso di vetro ben chiuso
18. Se avrete pazienza dopo un giorno saranno più buoni!!!

Per realizzare la forma dei biscotti mi sono ispirata a questi di Michela!!




Tombolão di Venere



Pambelico di Venere


Tombolo di Venere


Sandrine di Venere


l'ombelico di Venere

CREMA DI MARRONI NOCCIOLE E CIOCCOLATO

La **crema di marroni nocciole e cioccolato** è una vera e propria delizia che sono sicura vi conquisterà! Avevo già provato lo scorso anno a farne una ma con scarsi risultati, quest’anno invece devo ammettere che è venuta benissimo. Cremosa e golosa con tutti i sapori ben riconoscibili senza che si sovrastino tra loro. Potete gustarla da sola a cucchiaiate, sulle fette biscottate oppure farcire dei biscotti o creare una delicata mousse mescolandola alla panna montata.



CREMA DI MARRONI NOCCIOLE E CIOCCOLATO



- 600 g di castagne pesate al netto (circa 700)
- 250 g di zucchero di canna chiaro
- 260 g di acqua
- 40 g di cioccolato fondente
- 100 g di nocciole
- ½ vaniglia
- 1 cucchiaio di rum (facoltativo)

1. Lavate i marroni e castrateli. Metteteli in una pentola capiente con abbondante acqua e portate a bollore.
2. Cuocete 40 minuti dal momento in cui l’acqua inizia a bollire.
3. Nel frattempo, tostate le nocciole in una padella facendo attenzione a non bruciarle.
4. Frullatele ben calde assieme ad un cucchiaio di zucchero fino a formare una crema liscia e priva di grumi.
5. Scolate e raffreddate i marroni sotto acqua corrente fredda.
6. Sbucciateli, pesate il quantitativo necessario di 600 grammi e passateli attraverso lo schiacciapatate.
7. In un tegamino mettete lo zucchero rimasto con l’acqua e la polpa della vaniglia.
8. Portate a bollore e fate cuocere lo sciroppo per cinque minuti.
9. Unite il cioccolato fondente tritato e mescolate per farlo sciogliere.
10. Versate lo sciroppo sulla purea di marroni, unite la crema di nocciole e il rum e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.

11. Versate la crema di marroni nocciole e cioccolato nei vasetti sterilizzati.
12. Chiudeteli bene e metteteli in una pentola capiente, ricoprite con dell’acqua fino a 2 centimetri sopra i vasetti e portate a bollore.
13. Fate cuocere 15 minuti, scolate i vasetti e metteteli a testa in giù fino al completo raffreddamento.
14. La crema di marroni si mantiene piuttosto morbida anche se conservata in frigorifero.


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BISCOTTI AL CIOCCOLATO FONDENTE CAFFE' E NOCCIOLE

Biscotti al cioccolato fondente caffè e nocciole… con cosa iniziare meglio la giornata? Mi rendo sempre più conto che per quanto io ami i biscotti, e anche prepararli, li faccio sempre troppo poco… però quando lo faccio mi inpegno ;-)!!
Nemmeno io sono sfuggita dal classico ma fantastico abbinamento cioccolato caffè, come ho spesso detto non sono una fanatica del cioccolato, a parte nei momenti di "crisi", quindi credo che il caffè gli doni quella nota amarognola che serve!! Non esagerate però con la sua quantità altrimenti rischierete l'effetto contrario, ovvero avere dei biscotto troppo amari.



BISCOTTI AL CIOCCOLATO FONDENTE CAFFE' E NOCCIOLE



- 100 g di cioccolato fondente
- 2 cucchiai di rum
- 50 g di nocciole
- 250 g di farina tipo2
- 50 g di panna fresca
- 5 g di caffè solubile
- 80 g di burro
- 100 g di zucchero di canna
- 2 tuorli

1. Tritate grossolanamente il cioccolato fondente e mettetelo in una tazza con la panna ed il caffè solubile. Ponete la tazza sopra un pentolino dove avrete fatto bollire dell’acqua e mescolate finché il cioccolato sarà sciolto. Lasciate raffreddare ed unite il rum.
2. Unite la crema al fondente assieme agli altri ingredienti, le nocciole tritate grossolanamente. Lavorate fino a formare un impasto omogeneo.
3. Arrotolate la pasta formando un cilindro dal diametro di circa 5 centimetri, poco menno della misura degli incavi dello stampo per biscotti LE CREUSET.
4. Avvolgete il cilindro nella pellicola per alimenti e mettete in frigorifero per un’ora.
5. Riprendete la pasta e tagliate delle fette larghe 0,5 centimetri, ed inseritene uno in ogni buco dello stampo per biscotti di LE CREUSET.
6. Cuocete a 180°C con modalità statica per 8 minuti, poi usate la funzione cottura dall’alto per altri 3 minuti.

In ogni caso il bordo dei biscotti non deve annerire.

7. Sfornate i biscotti e trasferiteli su una gratella a raffreddare.
8. Conservateli in una scatola di latta o in un vaso ben chiuso.
9. Con questa ricetta otterrete 24 biscotti.
10. ps. se non gradite il caffè potete ometterlo ma diminuite la dose di zucchero di circa 15 grammi.


Ombelico di Venere


LE CREUSET
Tombolo di Venere


Ombelico di Venere


Ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

CROSTATINE INTEGRALI AL FONDENTE ARACHIDI E BANANE

“Il cioccolato, prezioso oro bruno dal gusto sublime che sazia ogni palato,
incanta ogni cuore, dal povero al re.
Amaro eppur così dolce,
peccaminoso ma caro agli Dei,
deliziosa spezia che affascina e inebria.
Piccante come l’amore, incarna sentimenti di desiderio e lussuria.
Infiamma lo spirito dell’amante,
Dissipa la nebbia della mente,
Regala il sorriso al bimbo,
ispira l’arte e l’immaginazione,
rinfranca l’anima.
Sa ammaliare ciascuno dei 5 sensi in un alchimia di gusti e profumi eterni,
il cioccolato: frutto mistico di gioia ed estasi.”

Oltre alla mia sul nuovo numero di Taste&More troverete tante altre ricette a base di cioccolato e tante altre freschissime idee, correte a leggerlo cliccando sulla copertina in fondo al post!

Per visualizzare la ricetta clicca sulla foto.


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere